

**Учреждение образования**  
**“Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины”**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
УО “ГГУ им. Ф. Скорины”

\_\_\_\_\_  
(подпись) И.В. Семченко

\_\_\_\_\_  
(дата утверждения)

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/баз.

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Учебная программа для специальности**  
**1-03 02 01 Физическая культура**

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**И.Г. Трофимович** — доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО “ТГУ им. Ф. Скорины”, доцент.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Г.В. Новик** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта УО “Гомельский государственный медицинский университет”.

**С.В. Шеренда** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин УО “ТГУ им. Ф. Скорины”

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта УО “ТГУ им. Ф. Скорины”

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2010);

Методическим советом факультета физической культуры  
УО “ТГУ им. Ф. Скорины”

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2010);

Ответственный за редакцию: **И.Г. Трофимович**

Ответственный за выпуск: **И.Г. Трофимович**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжная подготовка имеет большое оздоровительное и прикладное значение и является первоначальной ступенью занятий лыжным спортом.

Положительное влияние лыжной подготовки предопределило ее широкое включение в программы по физическому воспитанию общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, высших и средних специальных заведений.

Целью дисциплины является овладение студентами формами, методами и методическими приемами лыжного спорта.

Задачами дисциплины является:

- усвоение студентами основ организации и ведения физкультурно-оздоровительной работы с лицами разного пола, возраста и разным уровнем подготовленности;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах и элементов горной техники;
- формирование умений и навыков оборудования и подготовки лыжного инвентаря, организации учебно-тренировочных занятий, навыки обучения способам передвижения на лыжах.

Выпускник должен

знать:

- историю возникновения и развития лыжного спорта, виды лыжного спорта;
- инвентарь и снаряжение для различных видов лыжного спорта;
- технику передвижения на лыжах;
- методику обучения способам передвижения на лыжах;
- методику развития физических качеств;
- основы спортивной тренировки в лыжном спорте;
- технику безопасности при проведении занятий;
- правила соревнований по видам лыжного спорта;

уметь:

- выбирать и подготавливать инвентарь и снаряжение для занятий и соревнований;
- обучать способам передвижения на лыжах;
- разрабатывать документы планирования и проводить учебные, учебно-тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия с различным контингентом занимающихся;
- организовывать и проводить соревнования по лыжному спорту.

Дисциплина обязательного компонента “Лыжный спорт и методика преподавания” изучается студентами 1, 2, курсов специальности 1-03 02 01 “Физическая культура”.

Общее количество часов – 150 ; аудиторное количество часов – 76, из них: лекции – 24 , практические занятия – 36, семинары – 16, зимний учебный сбор – 72. Форма отчетности – 4 семестр зачет и 6 семестр экзамен.

### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Лек- ции	Прак- тиче- ские	Семи- нары	Всего
1	Введение в лыжный спорт.	2	-	-	2
2	История развития лыжного спорта.	2	-	-	2
3	Лыжный инвентарь, назначение, хранение и уход за ним.	2	-	8	10
4	Основы техники лыжного спорта.	2	-	-	2
5	Техника классических лыжных ходов.	2	72	-	74
6	Техника коньковых лыжных ходов.	2	-	-	2
7	Основы обучения в лыжном спорте.	2	-	-	2
8	Методика обучения способам передвижения на лыжах.	2	30	-	32
9	Урок по лыжной подготовке в школе.	2	-	2	4
10	Организация, планирование и учет учебной работы по лыжной подготовке.	2	-	-	2
11	Организация и методика тренировки в лыжном спорте.	2	-	-	2
12	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.	2	4	8	14
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>106</b>	<b>18</b>	<b>148</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1 Введение в лыжный спорт**

Предмет, задачи и организация проведения занятий по лыжному спорту. Значение видов лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта: лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт (прыжки с трамплина), слалом, слалом-гигант, скоростной спуск, фристайл, сноубординг. Характеристика видов.

### **Тема 2 История развития лыжного спорта**

Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. История развития видов лыжного спорта. Зимние Олимпийские игры и их характеристика. Зарождение лыж на территории современной Беларуси. Развитие в 20-30-е годы. Организация лыжного спорта в Беларуси. Участие белорусских спортсменов в чемпионатах СССР и Олимпийских играх.

### **Тема 3 Лыжный инвентарь, назначение, хранение и уход за ним**

Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Конструкция креплений и способы их установки. Лыжные палки и их разновидности. Применение современных материалов при изготовлении лыжного инвентаря. Лыжные мази и парафины. Свойства и назначение лыжных мазей. Выбор лыжных мазей в зависимости от погоды, состояния снега, рельефа местности. Способы смазки лыж.

### **Тема 4 Основы техники лыжного спорта**

Определение техники, характеристика внешних и внутренних сил при передвижении лыжника и их использование. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Основные элементы техники в биатлоне, лыжных гонках, прыжках и двоеборье, фристайле, горнолыжном спорте. Эволюция техники, взаимосвязь техники с другими видами подготовки.

### **Тема 5 Техника классических лыжных ходов**

Классификация и терминология способов передвижения, основные элементы техники. Анализ техники скользящего шага. Техника одновременно бесшажного хода, одновременно одношажного хода (и его вариантов), одновременно двухшажного хода и попеременно четырехшажного хода. Техника поворотов, подъемов, спусков и их фазовая структура.

## **Тема 6 Техника коньковых лыжных ходов**

Техника полуконькового хода. Техника двухшажного конькового хода, одношажного конькового хода, попеременного конькового хода и конькового хода без отталкивания палками (с махом и без маха рук).

## **Тема 7 Основы обучения в лыжном спорте**

Двигательные навыки и их характеристика. Взаимодействие двигательных навыков и последовательность обучения. Построение процесса обучения. Принципы, методы и средства обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения. Причины травматизма и меры их предупреждения.

## **Тема 8 Методика обучения способам передвижения на лыжах**

Типовая схема обучения Положительный и отрицательный перенос двигательных навыков при обучении. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений при обучении. Обучение технике способов передвижения и элементам горной техники (способов подъемов, спусков, поворотов на месте и в движении, способов торможения). Учебная практика (проведение студентами отдельных частей урока и урока в целом).

## **Тема 9 Урок по лыжной подготовке в школе**

Типовая структура и разновидности уроков и тренировочных занятий. Части урока (подготовительная, основная, заключительная), их задачи и последовательность выполнения. Сочетание видов на уроке и дозировка упражнений. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

## **Тема 10 Организация, планирование и учет учебной работы по лыжной подготовке**

Планирование учебной и учебно-тренировочной работы в общеобразовательной школе и ДЮСШ. Учебные планы и программы, графики прохождения учебного материала, рабочие планы, конспекты уроков. Основные виды учета. Предварительные, текущий, итоговый. Методика индивидуального и группового занятия. Взаимосвязь планирования и учета. Значение врачебного и педагогического контроля.

## **Тема 11 Организация и методика тренировки в лыжном спорте**

Цели и задачи тренировки. Периодизация в спортивной тренировке. Виды подготовки. Средства и методы тренировки. Тренировочные нагрузки их объем и интенсивность в зависимости от возраста, квалификации и пола. Теория управления и прогнозирования.

## Тема 12 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту

Значение соревнований. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, формы организации, условий зачета и возрастных особенностей. Планирование соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Места соревнований их подготовка и оборудование.

### ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### *Примерный перечень практических занятий*

1. Строевые приемы и повороты на месте на лыжах и с лыжами. Техника и методика обучения.
2. Стойки лыжника. Техника и методика обучения.
3. Классические способы передвижения. Техника и методика обучения.
4. Коньковый способы передвижения. Техника и методика обучения.
5. Способы торможения на лыжах. Техника и методика обучения.
6. Способы поворотов движений. Техника и методика обучения.
7. Преодоление естественных и искусственных препятствий.
8. Развитие физических качеств и игры на лыжах.
9. Учебная практика.

#### *Примерный перечень семинаров*

10. Выбор лыж, лыжных палок, обуви и их подготовка.
11. Овладение навыками оборудования лыжного инвентаря: постановка креплений, крепление и регулировка длины петель для рук на лыжных палках.
12. Подготовка деревянных и пластиковых лыж. Пропитка лыж и обуви.
13. Оборудование лыжехранилищ. Хранение лыжного инвентаря. Мелкий ремонт лыж и лыжных палок.
14. Урок по лыжной подготовке в школе.
15. Календарный план и положение соревнований.
16. Выбор места соревнований, расположение и подготовка лыжни.
17. Измерение и разметка дистанции для лыжных гонок, подготовка и оборудование старта и финиша.
18. Организационная работа, жеребьевка, подбор состава судейской коллегии. Документация соревнований.

*Рекомендуемые нормативы и оценка  
спортивно-технической подготовленности студентов*



Оценка	Мужчины		Женщины	
	10 км	15 км	5 км	10 км
	49 мин	1 ч 10 мин	29 мин	1 ч 2 мин
9	50 мин	1 ч 12 мин	30 мин	1 ч 4 мин
8	51 мин	1 ч 14 мин	31 мин	1 ч 6 мин
7	52 мин	1 ч 16 мин	32 мин	1 ч 8 мин
6	53 мин	1 ч 18 мин	33 мин	1 ч 10 мин
5	54 мин	1 ч 20 мин	34 мин	1 ч 11 мин
4	55 мин	1 ч 22 мин	35 мин	1 ч 12 мин

### Рекомендуемая литература

#### Основная

1. Евстратов, В.Д., Сергеев, Б.И., Гукардин, Г.Б. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Гукардина. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 319 с., ил.
2. Агроновский, М.А. Лыжный спорт. Учебник для институтов физ.культуры. /М.А. Агроновского. - М.: Физкультура и спорт, 1980. 368 с., ил.
3. Трофимович, И.Г. Методические рекомендации. Методика обучения и преподавания в лыжном спорте (для студентов I-II курсе факультета физической культуры и студентов ОЗО). - Гомель, 1993. 40 с.
4. Коняхин, М.В. Развитие организаторских и методических навыков у студентов факультета физической культуры на занятиях по лыжному спорту. Методическое пособие для студентов I-II курсов дневной и заочной форм обучения. - Гомель, 1993.
5. Программа средней школы. Физическая культура для учащихся 4-11 классов и школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (последнее издание).

#### Дополнительная

1. Бутин, И.М., Воробьев, В.А. Лыжный спорт. Учебное пособие для отделений физического воспитания педагогических училищ. И.М. Бутин, В.А. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ